

比べて
みよう!

間食のエネルギー

コンビニおにぎり 約何個分?

 梅 162kcal

ハンバーガー
1個 110gあたり



260kcal
1.6個

フライドポテト
Mサイズ 135gあたり



424kcal
2.6個

コンビニチキン
1パック 80gあたり



242kcal
1.4個

焼きそばパン
1個 150gあたり



290kcal
1.7個

肉まん
1個 110gあたり



279kcal
1.7個

カップ麺
1個 77gあたり



353kcal
2.1個

ポテトチップス
(うす塩)
1袋 85gあたり



476kcal
2.9個

かきピー
1袋 33gあたり



157kcal
0.9個

だんご(みたらし)
1本 55gあたり



108kcal
0.6個



健康づくり
推進宣言

血糖コース

27

